



令和8年1月7日  
吉川市立吉川中学校  
保健室

新年明けましておめでとうございます。みなさんは、どんなお正月を迎えられたでしょうか？受験勉強に励んだ人、久しぶりに親戚の人に会って楽しかった人、寝正月でのんびりした人それぞれでしょう。

2026年令和8年午年！今年の目標は何でしょう？どんな年にしたいですか？みなさんの目標、是非聞かせてください！  
今年もよろしくお願いします。



【保護者のみなさまへ】



新年明けましておめでとうございます。去年はたくさんのご理解ご協力をいただきまして、ありがとうございました。今年も昨年同様、どうぞよろしくお願いいたします。

1月9日（金）に「アレルギー疾患等対応調査票」を配布します。1月14日（水）までに担任に提出してください。全員の提出をお願いしています。また、来年度からアレルギーや乳糖不耐性等で、牛乳を停止する場合は、「学校給食（停止・再開）届書」を提出していただきます。よろしくお願いします。

# 何をするにも、まずは「健康」



手洗い・消毒  
だけじゃない！

## 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



## 本番に向けて 体調管理も しっかりと！

受験生の  
みなさんへ

栄養バランスの  
よい食事を

睡眠不足に  
注意

手洗い・マスク・  
換気・加湿で  
感染症対策

体を動かして  
気分転換を

3年生のみなさんは、いよいよ受験本番を迎えます。勉強は一人で向き合うものと考えがちですが、この受験というプレッシャーや不安は同じ中学3年生の仲間としか共有できません。学校に来ていれば自分だけじゃない、一人じゃないと実感できます。受験は団体戦です。みんなで乗り越えて合格をゲットしましょう！応援しています。頑張ってください。



## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。



記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。

② 声に出して読むと、脳の

活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明する

と、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を  
整えることも  
忘れずに！



## (本番に備える！) 生活リズムを切り替えて

いよいよ受験も本番に近づいています。1年の計は元旦にあり』とありますが、3年生のみなさんは年末も、そして年始も変わらず努力を続けていたかもしれませんね。もっともっと時間がほしい…そんな思いに駆られている人も少なくないでしょう。

でも、これからは無理をせず、心身のコンディションを整えることに重点を置く時期になります。それは、自分の力を本番で最大限に発揮するための大切な準備の一部です。「睡眠時間を多少削ってでも…」と、夜遅くまで頑張っていた生活リズムからの切り替えが不可欠です。



また、例年、この時期に流行のピークを迎えるかぜ・インフルエンザなどの感染症も大きな障害となります。手洗いやマスクなどの予防策とともに、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事で、体の免疫や抵抗力の維持に努めてください。悔いのないよう、最善を尽くして!!